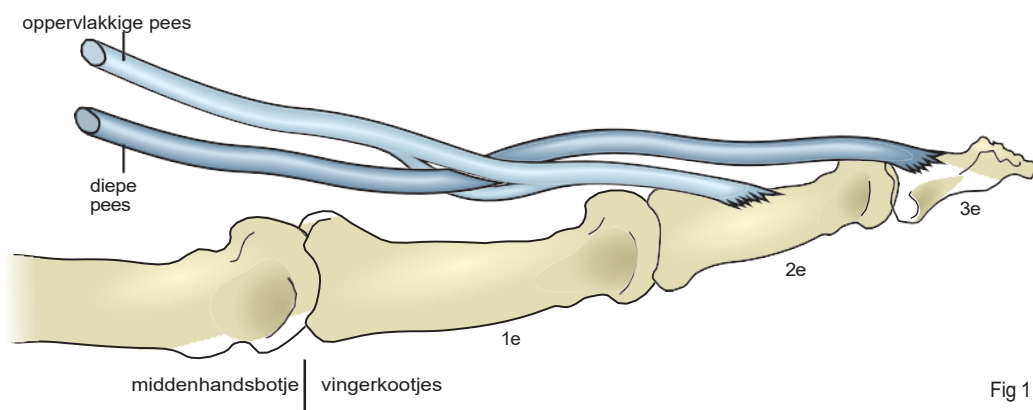


# Buigpeesletsel van de hand; behandeling na de operatie

Kortgeleden bent u geopereerd aan een buigpeesletsel van uw hand. In deze folder leest u meer over de behandeling na deze operatie. Ook leest u wat u zelf kunt doen om het herstel zo goed mogelijk te laten verlopen.

## Hoe ziet een vinger eruit?

Elke vinger heeft twee buigpezen: een oppervlakkige en een diepe buigpees. In figuur 1 is te zien hoe de diepe buigpees door de opening in de oppervlakkig buigpees loopt. Om de vinger goed te kunnen buigen, moet de diepe buigpees door deze opening bewegen en moeten beide pezen langs elkaar bewegen.



## Wat gebeurt er tijdens de operatie?

Tijdens de operatie worden de uiteinden van de doorgesneden pees aan elkaar vastgehecht. Hierdoor kunnen de uiteinden van de pees aan elkaar groeien. Om de uiteinden van de pees goed te kunnen bereiken, heeft de chirurg de oorspronkelijke wond in de huid meestal groter gemaakt.

## Wat gebeurt er na de operatie?

Wanneer de operatiewond en de buigpezen herstellen, ontstaat zowel in de huid als dieper bij de pees littekenweefsel. Dit is stug en kan verkleven met andere weefsels, waardoor beide pezen niet goed kunnen bewegen. Hoeveel littekenweefsel er ontstaat, kan per persoon verschillen. Vanwege de natuurlijke vorming van littekenweefsel in combinatie met een nauw gebied, is het belangrijk om veel te oefenen om het bewegen van de pezen optimaal te houden.

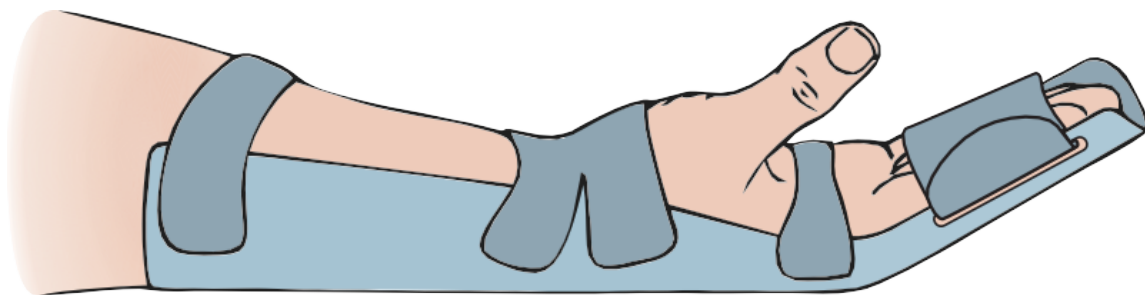
Daarom start de revalidatiebehandeling bij voorkeur drie tot vijf dagen na de operatie, met gerichte adviezen wat u moet oefenen.

Na de operatie krijgt u van de chirurg een tijdelijke gipsspalk. Op de polikliniek revalidatiegeneeskunde wordt deze vervangen door een spalk die door de hand-ergotherapeut wordt gemaakt. In deze spalk gaat u direct oefenen onder begeleiding van een handfysiotherapeut.

## Waarom krijgt u een spalk?

Het doel van de spalk is om te voorkomen dat er teveel rek komt op de gehechte pees en de spalk toch ruimte geeft om binnen een veilige marge te bewegen. Doordat de pees beweegt, is de kans dat de pees aan zijn omgeving verkleeft kleiner. U moet deze spalk 24 uur per dag dragen. U mag de spalk de eerste 4 weken niet zelf afdoen, ook niet tijdens het douchen. De spalk loopt over de bovenzijde van de onderarm en de handrug, doorlopend over de vingers (fig. 2). De oefeningen met de vingers worden in de spalk gedaan, het uitvoeren van de oefeningen wordt verderop beschreven.

## Het oefenprogramma



Het oefenprogramma

Fig. 2

Het oefenprogramma duurt zonder complicaties drie maanden en bestaat uit drie periodes. Elke fase van herstel van de pees heeft bijpassende oefeningen. De handtherapeut instrueert u ten aanzien van de oefeningen per periode. Thuis kunt u dan deze oefeningen zelfstandig doen volgens het schema.

### Hoe lang duren de oefenperiodes?

- Eerste periode: 0 tot en met 4 weken na de operatie
- Tweede periode: 5 tot en met 7 weken na de operatie
- Derde periode: 8 tot en met 12 à 14 weken na de operatie

## Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend plastisch chirurg, revalidatiearts, handfysiotherapeut en/of handergotherapeut via Mijn Dossier Amsterdam UMC. Of u kunt contact opnemen met:

afdeling Revalidatiegeneeskunde op telefoonnummer 020 - 566 3345

afdeling Plastische, reconstructieve en handchirurgie op telefoonnummer 020 - 566 2178